

Opinnäytetyö (AMK)

Sosiaali-ala

Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö

2011

Mikaela Lehtonen

"LIKKUMATTA EMME OSAISI OLLA"

– Satuportsan päiväkodin 4-6 -vuotiaiden lasten
liikunta- ja nukkumistottumusten kartoittamista



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Mikaela Lehvonen

"LIKKUMATTA EMME OSAISI OLLA" – Satuportsan päiväkodin 4-6 -vuotiaiden lasten liikunta- ja nukkumistottumusten kartoittamista

Tämä opinnäytetyö on kuvaileva laadullinen tutkimus lasten liikunnasta ja unesta. Tutkimuksen kohteena ovat Satuportsan päiväkodin 4-6 -vuotiaat lapset. Tavoitteena oli selvittää, liikkuvatko lapset vapaa-ajalla, miten lapset nukkuvat ja nukkuvatko he päiväunia. Lisäksi tavoitteena oli saada selville, mitä mieltä lasten vanhemmat ovat päiväkodin liikunta- ja päiväunikäytännöistä. Tarkoituksena oli myös herättää lasten vanhempia miettimään liikunnan ja unen merkitystä lapselle. Aineistonkeruumenetelmänä tutkimuksessa käytettiin avointa kyselylomaketta, joka annettiin päiväkotilasten vanhemmille täytettäväksi. Tämän raportin nimi "Liikkumatta emme osaisi olla" on lainaus erään vanhemman vastauksesta, jossa hän kuvaili perheensä liikuntatottumuksia.

Kyselystä saadut tutkimustulokset osoittivat lasten liikkuvan monipuolisesti ja säännöllisesti vaihtelevissa ympäristöissä ja urheiluseuroissa. Monen lapsen kerrottiin harrastavan liikuntaa urheiluseurassa. Päiväkodin liikuntakasvatukseen oltiin pääpiirteissään tyytyväisiä. Positiiviseksi asiaksi mainittiin päiväkotiliikunnan päivittäisyys ja monipuolisuus. Miinuksena todettiin päiväkodin liikuntatilojen puutteellisuus. Parannusehdotuksena toivottiin esimerkiksi läheisen Annanpuiston ahkerampaa hyödyntämistä liikkumiseen. Päiväkotiin toivottiin myös lisää liikuntalajeja, jotta jokainen lapsi löytäisi oman lajinsa. Lasten yöunet koettiin riittävän pituisiksi. Suuren osan kerrottiin nukkuvan päiväunia vaihtelevasti tai ei lainkaan. Päiväkodin päiväunikäytäntö koettiin useassa vastauksessa tärkeäksi rauhoittumishetkeksi, vaikka parissa vastauksessa todettiin päiväunien pitkittävän lapsen nukkumaanmenoa illalla.

Tutkimustulokset vastasivat tutkimukselle asetettuihin tutkimustavoitteisiin. Tuloksista saatiin tietoa lasten liikuntatottumuksista ja unikäytännöistä. Vanhempien mielipiteet ja kehittämis ehdotukset tulivat esille tuloksissa. Tutkimuksen tarkoituksena on tuoda tulokset päiväkodin henkilöstön tietoon, jotta he voisivat edelleen kehittää toimintaansa. Henkilöstö voi ottaa puheeksi vastauksista nousseita kehittämis ehdotuksia työyhteisössä ja yhdessä lasten vanhempien kanssa. Mahdollisia henkilöstön ja vanhempien välisiä erimielisyyksiä päiväkodin toimintatavoista voidaan käsitellä mm. vanhempainilloissa, joissa pyritään saamaan keskinäinen ymmärrys askarruttaviin asioihin.

ASIASANAT:

Lapset, Liikunta, Uni, Liikuntakasvatus, Varhaiskasvatus, Kasvatuskumppanuus

Mikaela Lehvonen

"WE WOULDN'T BE MOVELESS" – Researching 4-6 years old children's physical activity and sleeping habits in kindergarten Satuportsa

This thesis is a descriptive qualitative study of children's physical activity and sleep. The focus in this thesis was 4-6 years old children in kindergarten Satuportsa. The aim was to find out, do the children move in free time, how they sleep and do they take naps. Furthermore, the aim was to investigate parents' opinions about physical activity and sleeping habits in kindergarten. The purpose was to bring parents to think about the importance of exercise and sleep to the child. The research material were collected by using an open questionnaire, which was filled by children's parents. Name of the report, "We wouldn't be moveless" is a quote from a parent's response, which she described her families' exercise habits.

Survey research results showed that children move versatile and regularly, in varying environments. Many children were told to move in sports clubs. Parents were mainly satisfied with the kindergarten physical education. They were happy that children move daily in kindergarten and the sport was versatile. Bad thing was that there was not enough space for children to move in kindergarten. So one improvement proposal was that the kindergarten would spend more time with children in a local park named Annanpuisto. Kindergarten was also hoped to increase the types of sports so that every child would find their own species. Parents told that their children were sleeping enough at nights. Most of the children were sleeping naps sometimes or not at all. Many parents felt that the kindergartens nap practices were important moments to calm down. However, a couple of parents thought that naps would delay bedtime in the evening.

The research results of the study responded to the objectives that I have made. The results show how children move and sleep. Results revealed the parents' views and proposals for improvement. The purpose of this thesis is to bring the knowledge of the results to kindergartens' staff so they could still improve their habits. Staff can raise improvement suggestions in the work community and together with parents. Possible disagreements of the kindergartens' practices between staff and parents can be dealt with parents' meetings, which seeks mutual understanding on unclear issues.

KEYWORDS:

Children, Sport, Sleep, Physical education, Early childhood education, Educational Partnership

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 LAPSEN LIIKUNTA JA UNI	8
2.1 Liikunnan merkitys lapsen kehitykselle	8
2.2 Lapsen uni	15
2.3 Lasta tukeva kasvatuskumppanuus	18
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	21
3.1 Tutkimustavoitteet ja -tehtävät	21
3.2 Menetelmänä kysely	21
3.3 Vastausten purkaminen ja analysointi	22
4 TUTKIMUSTULOKSET	24
4.1 Yleistä tuloksista	24
4.2 Liikkuva lapsi	24
4.3 Unten mailla	30
5 POHDINTA	34
5.1 Tutkimuksen yhteenvetoa	34
5.2 Tutkimuksen arviointia	37
LÄHTEET	40

LIITTEET

Liite 1. Kysely vanhemmille

KUVIOT

Kuvio 1. Ote Satuportsan päiväkodin 4-5-vuotiaiden ja esiopetusikäisten opetussuunnitelmasta.

1 JOHDANTO

Tein opinnäytetyöni suuntaavien opintojeni työharjoittelupaikkaan Satuportsan päiväkotiin. Aloitin tutkimukseni syksyllä 2010 ja jatkoin sen tekoa kevään 2011 aikana. Kohderyhmänäni Satuportsan päiväkodissa oli 4-6 -vuotiaiden lasten ryhmä, jossa oli 12 lasta. Opinnäytetyöni ohjaajana toimi kyseisen ryhmän lastentarhaopettaja, Anni Suovalkama. Idea opinnäytetyön aiheesta lähti päiväkodin työntekijöiltä. Suovalkama kertoi henkilökunnan olleen huolissaan lasten vapaa-ajan liikuntatottumuksista. He näkevät, kuinka lasten päiväkotimatkat taittuvat auton kyydissä ja ovat huolissaan siitä, liikkuvatko lapset riittävästi myös kotona. Lasten liikunta kiinnosti aiheena itseänikin ja ajattelin, että siitä voisi rakentua mielenkiintoinen opinnäytetyö.

Parin opinnäytetyön suunnittelupalaverin jälkeen aihe alkoi tarkentua. Aluksi valitsin opinnäytetyöni aiheeksi lasten liikuntatottumusten kartoittamisen sekä toiminnallisten liikuntatuokioiden järjestämisen lapsille. Tulimme kuitenkin Ammattikorkeakoulun puolelta olevan ohjaajani kanssa siihen tulokseen, että työstä tulisi liian laaja. Hän kehotti jättämään toiminnallisen osuuden pois ja keskittymään kartoitustyöhön. Juteltuani työelämän ohjaajani kanssa päätin toteuttaa toiminnalliset liikuntatuokit osana työharjoittelua. Liikunnan lisäksi minua kiinnostivat lasten nukkumistottumukset. Ajattelin ottaa aiheekseni sekä liikunnan että unen, sillä koin niiden molempien edistävän lasten kasvua, kehitystä ja terveyttä.

Suovalkama koki tarpeelliseksi selvittää, miten ja kuinka usein hänen ryhmänsä lapset liikkuvat. Toivoin saavani vastauksia siihen, miten lapset nukkuvat yöunensa ja nukkuvatko he päiväunet kotona. Halusin selvittää, mitä mieltä lasten vanhemmat ovat päiväkodin liikunta- ja päiväunikäytännöistä. Tämä voisi auttaa päiväkotia kehittämään omia toimintatapojaan. Niinpä opinnäytetyöni aiheeksi muodostui Satuportsan päiväkodin 4-6 -vuotiaiden lasten liikunta- ja nukkumistottumusten kartoittaminen.

Opinnäytetyöni on kuvaileva kvalitatiivinen tutkimus, jonka tavoitteina ovat selvittää, liikkuvatko lapset vapaa-ajalla, miten he nukkuvat ja nukkuvatko he

päiväunia kotonaan. Tavoitteena on saada selville, mitä mieltä vanhemmat ovat päiväkodin liikunta- ja päiväunikäytännöistä. Tutkimusaineiston hankintamenetelmänä käytän avointa kyselylomaketta, joka on suunnattu lasten vanhemmille. Teoriaan olen saanut tietoa kirjojen ja Internet-lähteiden lisäksi opinnäytetyöni toimeksiantajan edustajalta henkilökohtaisten keskusteluiden muodossa.

Teoriaosuudessa avaan liikunnan merkitystä lapsen kehitykselle. Kerron varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista ja päiväkodin liikuntakasvatuksen tavoitteista. Viittaan lyhyesti tutkimustuloksiin ja siihen, miten lasten liikkumista pyritään lisäämään. Unta käsittelevässä osiossa kerron unen vaikutuksista lapsiin, lasten unen tarpeesta ja päiväunien tärkeydestä. Lisäksi kirjoitan unen ja liikunnan välisestä yhteydestä. Kerron kasvatuskumppanuudesta sekä päiväkodin toimintaperiaatteista liikunnan ja unen suhteen. Tutkimuksen toteutus-luvussa kerron tutkimustavoitteista ja -tehtävistä, joita olemme miettineet yhdessä toimeksiantajan edustajan kanssa. Kerron opinnäytetyössä käyttämästäni menetelmistä ja työtavoista sekä vastausten purkamiseen liittyvistä vaiheista. Tulosesaan kokoon tutkimustehtävieni kannalta tärkeät vastaukset, jotka olen saanut lasten vanhemmille antamastani kyselystä. Siinä tarkastelen lasten liikuntatottumuksia sekä lasten ja vanhempien mielipiteitä päiväkotiliikunnasta. Lisäksi tarkastelen lasten nukkumistottumuksia ja mielipiteitä päiväkodin päiväunikäytännöistä. Pohdintaosuudessa peilaan tutkimustuloksia asettamiini tutkimuksen tavoitteisiin. Pohdin tuloksia aiheeseen liittyvän teorian valossa. Mietin tutkimuksen merkitystä, luotettavuutta sekä käytettävyyttä.

2 LASTEN LIIKUNTA JA UNI

2.1 Liikunnan merkitys lasten kehitykselle

Liikunnalla on suurin rooli elämässä juuri lapsuuden aikana. Lapset löytävät itsensä ja heitä ympäröivän maailmansa liikkumisen kautta, tutkimalla ja kokeilemalla. He omaksuvat ympäristöään oman kehonsa ja aistiensa avulla. (Zimmer 2001, 13-14.) Liikunnan kautta lapset ajattelevat ja oppivat uutta. Se on kanava tunteiden ilmaisuun, iloitsemiseen sekä elämysten kokemiseen. Liikunnan avulla lapset tulevat tietoiseksi omasta kehostaan ja sen hallinnasta. (Turun kaupunki & Sosiaalikeskus 2005, 32.)

Lasten normaali fyysinen kasvu ja kehitys edellyttävät riittävää liikuntaa. Lihasten säännöllinen ja jatkuva käyttäminen edesauttavat niiden kasvua ja lihasvoiman lisääntymistä. Liikunta rasittaa kehoa ja auttaa sidekudosten, jänteiden sekä luukudoksen vahvistumista. Hengästyttävä liikunta useita kertoja päivässä takaa lasten hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittymisen. Lasten motoristen taitojen kehittyminen vaatii mahdollisuutta harjoitella päivittäin liikkumista erilaisissa ympäristöissä eri välineillä. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 10.) Motoriset perustaidot luovat pohjan lasten myöhemmälle kehitykselle (Karvonen 2009, 87).

Fyysinen aktiivisuus liikunnan ja leikin muodossa tukee lasten päivittäistä hyvinvointia ja terveyttä. Hyvinvointi edellyttää lepoa ja rasitusta sopivassa suhteessa, päivittäistä ulkoilua sekä monipuolista, säännöllistä ja terveellistä ravintoa. On tärkeää, että lapset omaksuvat liikunnallisen elämäntavan jo varhain, sillä vuosien myötä liikunnan positiiviset vaikutukset terveyteen kasaantuvat. Fyysinen aktiivisuus vähentää riskiä sairastua 2-tyypin diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Liikunnallinen elämäntapa ennaltaehkäisee osteoporoosin syntymistä ja ylipainoa. (STM ym. 2005, 10.)

Fyysisten ominaisuuksien lisäksi liikunta vaikuttaa henkiseen terveyteen. Psykologian professori Markku Ojasen (1998) tutkimuksista selviää, että

kaikenlainen intensiivinen liikunta kohentaa ihmisen henkistä hyvinvointia. Liikunnan vaikutukset ihmisen psyykkeeseen näkyvät ahdistuksen vähenemisenä, itsetuntemuksen lisääntymisenä, stressinsietokyvyn paranemisena sekä sosiaalisen kanssakäymisen helpottumisena. (Puhakainen 2001, 47.) Liikunnalla on sosiaalisuutta edistävä vaikutus. Lasten kommunikaatiokyvyt karttuvat heidän liikkuesssa ryhmässä, leikkien ja pelaten. Tällöin lapset oppivat ottamaan muita huomioon ja noudattamaan sääntöjä. On huolehdittava siitä, että lapset saavat mahdollisuuden liikkua riittävästi. Median kulutuksen lisääntyminen yhteiskunnassamme on vähentänyt lasten liikunnallista aktiivisuutta. Lasten välitön kokemusmaailma köyhtyy kun he saavat virikkeitä esimerkiksi television katsomisesta ja vanhemmilla kynnys liikunnallisen toiminnan järjestämiseen kasvaa. Tällöin lapsen omatoimisuuden tarve sekä tarve olla itse vaikuttajana vähenevät. Maailmaa ei omaksuta enää niinkään itse toimimalla ja havainnoimalla, vaan epäsuorasti. Luonnolliset alueet leikkimiseen ja liikuntaan korvaantuvat keinotekoisilla leikkipaikoilla, joihin lapsen on vaikea päästä yksin ja joissa leikkimiseen tarvitaan aikuisten valvontaa. Lapsen arki koostuu useista saarekkeista, jotka ovat erillään toisistaan. Lasta viedään paikasta toiseen, harrastuksiin ja ystävien luokse, eikä lapsi koe arkeaan yhtenäisenä kokonaisuutena, josta hän voisi itse määrätä. (Zimmer 2001, 13-18.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Lasten kasvun ja kehityksen sekä oppimisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi on tehty ohjeita varhaiskasvattajille. Sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut yhdessä Opetusministeriön ja Nuoren Suomen kanssa varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Suosituksissa annetaan ohjeita liikunnan määrään, laatuun, ympäristöön ja välineistöön liittyen. Seuraavassa kerron varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista lyhyesti.

Nykyisten suositusten mukaan lapsi tarvitsee päivittäin vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Liikuntamäärä jakaantuu useisiin tuokioihin päivän mittaan.

Lapsen tulee saada harjoittaa päivittäin motorisia perustaitojaan monipuolisesti vaihtuvissa ja liikkumiseen houkuttelevissa ympäristöissä. Varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja toteuttaa liikuntakasvatusta tavoitteellisesti ja monipuolisesti sekä sisällyttää liikuntaa jokapäiväiseen toimintaan. Heidän tulee luoda lapsille liikkumiseen innostava ja virikkeellinen ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä sekä opettaa lasta liikkumaan turvallisesti eri ympäristöissä. 3-6 -vuotiaiden lasten liikunta koostuu suurimmaksi osaksi omaehtoisesta liikkumisesta. Lapselle tulisikin mahdollistaa useita hetkiä päivässä liikuntaan. Varhaiskasvattajat ja vanhemmat ovat yhdessä vastuussa lapsen päivittäisen liikuntamäärän täyttymisestä. (STM ym. 2005, 3, 11.)

Liikunta päiväkodissa

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset toimivat hyvänä pohjana päiväkodin liikuntakasvatukselle. Suunnitellessaan liikuntaohjelmaa, varhaiskasvattajien tulee huomioida suositukset liikunnan määrästä, laadusta, tiloista ja välineistä. Varhaiskasvattajien on hyvä hyödyntää erilaisia opetustyyliä ja havainnoida lasten motoristen taitojen kehittymistä yksilöllisesti. Heidän tulee kannustaa arempiakin lapsia liikkumaan. Tilojen tulee olla muunneltavissa käyttötarpeiden mukaisesti. Lapsilla tulee olla mahdollisuus vauhdikkaaseen liikuntaan myös sisätiloissa. Lähialueen luontoa ja liikuntapaikkoja hyödynnetään lasten kanssa liikkumiseen. (Turun kaupunki & Sosiaalikeskus 2005, 32-33.) Päiväkodissa tulee olla tarvittavat perusvälineet lasten liikuntaan. Välineitä pitää olla riittävä määrä ja niiden tulee olla lasten saatavilla myös omaehtoisen liikkumisen aikana. Aktiivinen ja vastavuoroinen yhteistyö varhaiskasvattajien ja lasten vanhempien välillä on tärkeää. (STM ym. 2005, 3.) Kun kaikki kasvattajayhteisössä ymmärtävät liikunnan vaikutuksen lapsen oppimiseen, kasvatus on laadukasta ja toimintakulttuuri on liikuntamyönteinen (Turun kaupunki & Sosiaalikeskus 2005, 33).

Satuportsan 4-6-vuotiaiden ryhmän lastentarhaopettaja Anni Suovalkama pitää ohjaajan roolia päiväkodin liikuntakasvatuksessa tärkeänä. Ohjaaja voi peilata omia toimintatapojaan siihen, miten häntä itseään on ohjattu lapsuuden

liikuntatunneilla. Ohjaajan tärkeänä tehtävänä on innostaa ja motivoida lapsia liikkumaan. Suovalkama uskoo, että päiväkodin liikkumiseen kannustava ohjaaminen voi muuttaa vähän liikkuvien lasten liikkumistottumuksia aktiivisempaan suuntaan. Hän muistuttaa, ettei lasten riittävästä liikunnasta huolehtimista voida kuitenkaan jättää päivähoidon vastuulle. Liikunnan tulisi kuulua jokaisen lapsen arkipäivään. Hän näkee kotikasvatuksen tärkeimpänä lasten liikuntakasvatuksessa. (Suovalkama.) Toisaalta voisi ajatella päiväkodin toiminnalla olevan hyvinkin suuri merkitys lasten liikkumisen kannalta. Lapset viettävät nimittäin suurimman osan arkipäivistään päiväkodissa eikä kotona liikkumiseen jää paljoa aikaa. Mielestäni lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen vaikuttaa pitkälti perheen asennoituminen liikuntaan. Tärkeintä on, että sekä päiväkodissa että kotona kannustetaan lapsia liikkumaan ja tarjotaan heille liikkumiseen innostava ympäristö.



Kuvio 1. Ote Satuportsan päiväkodin 4-5-vuotiaiden ja esiopetusikäisten opetussuunnitelmasta.

Edellä esitetyssä kuviossa on kirjattuna Satuportsan päiväkodin 4-5-vuotiaiden ja esiopetusikäisten liikuntakasvatukselle asetettuja tavoitteita ja sisältöalueita. Suovalkama kokee tärkeimpänä tavoitteena sen, että lapsi iloitsisi liikunnasta. Muita tavoitteita ovat perusliikkeiden ja -taitojen sekä liikuntavälineiden käytön oppiminen. Lasten tulisi oppia liikkumaan musiikin mukaan sekä tuntemaan leikki- ja liikuntakulttuuria. Tavoitteena on kehittyä oma-aloitteisiksi ja oppia selviytymään itsenäisesti fyysisessä ympäristössä. Heidän tulisi liittyä ryhmän jäseniksi ja oppia ottamaan muita huomioon. Myös liikunnan terveydellisten vaikutusten ymmärtäminen on yhtenä tavoitteena. Suovalkaman mukaan

liikunnan tavoitteet ovat nähtävissä liikunnan sisällöissä. Esimerkiksi luistellessa lapset harjoittavat tasapainokykyään ja tanssiessa he oppivat liikkumaan rytmissä. (Suovalkama.) Liikunnan sisällöt on jaoteltu viiteen isompaan kokonaisuuteen. Sisältöihin kuuluvat voimistelu ja tanssi, palloilu, uinti, luistelu sekä retkeily, suunnistus, ulkoleikit ja seikkailu. Liikuntatuntien ohjelma saadaan suunniteltua monipuoliseksi näiden kattavien sisältöalueiden puitteissa.

Tutkimustuloksia

Vaikka valtaosa suomalaislapsista voi hyvin, lasten terveyserot ovat kasvaneet viimeisten vuosikymmenten aikana merkittävästi. Terveelliset tottumukset ja elämänhallinta ovat haasteellisia. Tutkimusten mukaan puolet suomalaislapsista liikkuu terveyden kannalta liian vähän. Erittäin vähän tai ei lainkaan liikkuvien lapsien osuus tytoista on neljäsosa ja pojista viidennes. Liikkumattomuus heikentää lasten elämänlaatua ja terveyshaitat lisääntyvät. Liikkumattomuuden syinä ovat erilaiset fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät. (Nuori Suomi. a, 4-5.) Liikkumattomia lapsia löytyi syrjäseuduilta, alemmista sosiaaliluokista sekä kouluttamattomien vanhempien lapsista. Vähän liikkuvia ovat myös vammaiset, kömpelöt, ylipainoiset ja etnisiin vähemmistöihin kuuluvat lapset ja nuoret. (Helsingin Sanomat 8.12.2010.) Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009-2010) mukaan lapset liikkuvat yhä useammin urheiluseuroissa ja omatoiminen liikunta jää vähemmälle (Suomen Liikunta ja Urheilu. a.). Vuonna 2009-2010 jo 29% 3-6-vuotiaista lapsista osallistui urheiluseuran järjestämään liikuntaan. Vuonna 1995 heitä oli vain 18%. (Suomen Liikunta ja Urheilu ym.)

Vuosina 2009-2010 Nuori Suomi toteutti kehittämishankkeen liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. (Nuori Suomi. a.) Kehittämishankkeen tuloksena laadittiin kansallinen selvitys lasten liikkumisen tilanteesta ja toimenpideohjelma tilanteen parantamiseksi. (Nuori Suomi. b.). Toimenpideohjelman tavoitteena oli ottaa selvää lasten ja nuorten liikunnan nykytilanteesta. Haluttiin selvittää, miksi osa lapsista ei liiku ja keitä nämä lapset ovat. Sillä pyrittiin löytämään keinoja siihen, miten vähän liikkuvat

lapset saataisiin liikkeelle. Tavoitteena oli rakentaa suunnitelma ja toimenpide-ehdotukset liikunnasta syrjäytymisen ehkäisemiseksi. (Nuori Suomi. a.)

Toimenpide-ehdotuksissa liikunnan tärkeydestä muistutetaan perheitä ja päivähoitoa. Perheille tuotetaan opas varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) toteuttamisesta. Pienten lasten vanhemmille tuodaan esille liikunnan tärkeyttä mediakampanjan kautta. Kampanjan tarkoituksena on herättää vanhemmat ajattelemaan lasten liikunnan määrää ja vanhempien roolia liikunnallisen elämäntavan tukemisessa. Perheitä innostetaan liikkumaan yhdessä ja vanhempien vastuuta korostetaan. Vanhempien tulee olla aktiivisia liikkujia ja liikkua yhdessä lastensa kanssa (Helsingin Sanomat 8.12.2010). Lapsen omaehtoisen leikin ja perheen arkiliikunnan tärkeyttä ei tule unohtaa. (Nuori Suomi. a.)

Nuoren Suomen selvityksen mukaan päivähoidon liikuntakäytännöt vaativat parannusta (Helsingin Sanomat 8.12.2010). Päivähoitoon on ajateltu valtakunnallista Liikkuva päivähoito -ohjelmaa. Ohjelman mukaan toimintakulttuuria ja työyhteisön asennoitumista liikuntaan tulee muuttaa aktiivisempaan suuntaan; Lapsen yksilölliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan sisällytetään liikunnan osuus. Liikunta tuodaan opiskelijoille pakolliseksi opintokokonaisuudeksi. Esimerkiksi sosionomien ja lähihoitajien koulutuksessa käsitellään hyvin vähän lasten ja nuorten liikuntaa. Liikunnan edistämisen keinot otetaan käyttöön työyhteisötasolla, esimerkiksi erilaisten täydennyskoulutusten muodossa. Päivähoidon ja neuvolan yhteistyötä lisätään esimerkiksi alle kouluikäisten lasten motorista kasvua ja kehitystä tukevan toimintamallin muodossa. Neuvola ja päivähoito jakavat vanhemmille materiaalia alle kouluikäisten liikunnan suosituksista. Lasten motoristen taitojen havainnointilomake toimii työkaluna varhaiskasvattajilla ja terveydenhoitajilla. Liikunnasta jaetaan materiaalia vanhempainilloissa. Vanhemmat saavat mahdollisuuden itsearviointiin. (Nuori Suomi. a.)

2.2 Lapsen uni

Unen aikana keho lepää mutta aivot toimivat aktiivisina. Aivot elpyvät päivän rasituksista ja saavat lisää energiaa. Kuluneen päivän tapahtumat järjestyvät mielessä ja opitut asiat kiinnittyvät pitkäkestoiseen muistiin. Riittävällä unella on vaikutusta tarkkaavaisuuden ja oppimisen lisääntymiselle. (Partinen & Huovinen 2007, 18-19.) Hyvät yöunet parantavat lapsen keskittymiskykyä ja mielialaa sekä edistävät luovuutta. Terve uni kehittää lapsen sosiaalista elämää ja itsetuntoa. Virkeällä lapsella on hyvä havainnointikyky ja onnettomuusriski vähenee. Hyvin nukutut unet edistävät vastustuskykyä ja auttavat toipumaan sairauksista. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto. a.) Elimistö voi toipua sairaudesta nukkuessa, sillä syvän unen¹ aikana aivot antavat käskyjä elimistön vaurioiden korjaamiseen. Uni on tärkeää lapsen kasvun kannalta, sillä kasvuhormonia erittyy nimenomaan yön aikana. (Partinen & Huovinen 2007, 20-21)

Riittävä syvä uni edistää lapsen fyysistä kasvua. Syvän unen aikana erittyy kasvuhormonia ja muun muassa lihaksisto kehittyy. Siksi urheilevat lapset tarvitsevat riittävät yöunet. Unien näkeminen kehittää lapsen tunne-elämää tasapainoiseksi. Unen aikana ihminen käsittelee päivällä tapahtuneita asioita ja ristiriitatilanteet purkautuvat. Unen näkemisen aikana muistijäljet kiinnittyvät ja siirtyvät pitkäkestoiseen muistiin. Tiedot ja taidot omaksutaan enimmäkseen alku- ja loppuyöllä. Hyvin nukutut yöunet edistävät lapsen tarkkaavaisuutta ja oppimista. (Partinen & Huovinen 2007, 171.)

¹ Syvä uni on kevyen unen (S1 ja S2) jälkeinen vaihe. Siihen kuuluvat lyhyempikestoinen S3-uni sekä noin 55 minuuttia kestävä S4-uni. S4-uni on hyvin sikeää unta, jossa elintoiminnot alenevat. Pulssi ja hengitys käyvät tasaisesti sekä verenpaine alenee. Unet eivät jää mieleen. Syvä uni liittyy aineenvaihduntaan ja elpymiseen. Sen aikana opitut asiat siirtyvät pysyvästi muistiin. (Partinen & Huovinen 2007, 36-38).

Lapsen unen tarve

Leikki-ikäisen lapsen unen tarve on noin 10-13 tuntia vuorokaudessa ja se vaihtelee lapsikohtaisesti. Hyvä merkki riittävästä unen saannista on se, että lapsi on herätessään virkeä. (MLL. b.) Muita riittävän unen merkkejä ovat, että

lapsi syö aamiaisen hyvällä ruokahalulla ja on iltapäivälläkin virkeä ja hyväntuulinen. On huolehdittava lapsen riittävästä ja säännöllisestä unen saannista, sillä unella on vaikutusta oppimiseen ja muistiin, kasvuun sekä tunne-elämän kehitykseen. (Partinen & Huovinen 2007, 168-169.)

Nukkumaan tulisi mennä aina suunnilleen samaan aikaan. Vanhemmat päättävät johdonmukaisen ja selkeän päivärytmin ja siten lapsenkin on helpompi hyväksyä nukkumaanmeno. (Matilainen, 105-108.) Jos lapsi menee viikonloppuisin esimerkiksi kolme tuntia myöhemmin nukkumaan kuin arkisin, paluu arkirytmiiin ei onnistu heti maanantaina. Outi Saarenpää-Heikkilän mukaan tämä on aikaerorasitukseen verrattavissa oleva rasitus. (Partinen & Huovinen 2007, 170.) Nukkumaan mennessä lapsen ei tarvitse olla väsynyt. Jos lapsi nukahtaa yllättäen, vaikka ruokapöytään, on hän jo liian väsynyt. Nukkumaanmeno vaatii myös voimia, joten nukkumaan ei pidä mennä liian väsyneenä, mutta ei myöskään liian pirteänä. (Matilainen, 105-109.)

Päiväunien tärkeydestä

Päiväunikäytäntö tulisi pitää lapsen ohjelmassa mahdollisimman pitkään. Päivälepoa tarvitaan vielä kouluikäiseksi asti. Isommilla lapsilla pelkkä lepääminenkin antaa voimia. Riittävät ja oikeaan aikaan otetut päiväunet takaavat hyvät yöunet. (Matilainen, 105-109.) Lapsilla oppiminen on vilkasta ja osa oppimisprosessista tapahtuu unen aikana. Päiväunet ovat tärkeitä, sillä unen aikana opitut asiat jäävät muistiin. Runsaan vilkeunen (REM-unen²) aikana aivoissa syntyy hermosolujen välisiä polkuja ja vastaavasti tarpeettomia häviää. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 25-26.)

² Syvää S3- ja S4-unta seuraa REM-uni. REM tulee sanoista Rapid Eye Movement. REM-uni eli vilkeuni sisältää nopeiden silmänliikkeiden jaksoja. Tämän univaiheen aikana unien näkeminen on yleistä. (Hyyppä Kronholm 1998, 16). REM-uni vaikuttaa muistiin, oppimiseen ja mielenterveyteen. Pulssi ja hengitys ovat epätasaisia. Verenpaine heilahtelee. REM-unen aikana käsitellään opittuja taitoja ja tunnemuisti aktivoituu. (Partinen & Huovinen 2007, 37-40).

Päiväunet edellyttävät säännöllistä päivärytmiä. Ne olisi hyvä ajoittaa puolenpäivän ja kello kolmen välille. Lapsen kasvaessa unen tarve vähenee, joten päiväunet voidaan ajoittaa hieman myöhemmin alkaviksi. Jos päiväunet venyvät yli kolmen, on vaikeaa saada nukuttua yöllä. Nukkumaanmenon yhteyteen on hyvä luoda rutiineja, mikä helpottaa rauhoittumista. Selkeä päivärytmi, riittävä liikunta ja sopiva iltaruokailu edesauttavat nukkumista. Aamuisin on hyvä herätä ajoissa, jotta päiväunille päästään riittävän varhain ja myös iltaunet ajoittuvat oikein. (Matilainen, 109-111.)

Vähäisten yöunien seurauksia

Liian vähäisen unen seurauksena lapsi on päivällä väsynyt. Pitkäaikaisesta unenpuutteesta johtuen elimistön puolustusjärjestelmä heikkenee ja suorituskky alenee. Erilaisten sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, aivoveritulpan tai aikuisiän diabeteksen, riski kasvaa. Jatkuva unen puute saattaa aiheuttaa myös ylipainoisuutta. Väsynyt lapsi söisi aamupalaksi mieluummin lihottavia herkkuja kuin terveellisesti (MLL.b). Unen puute laskee lapsen motivaatiota ja keskittymiskykyä sekä voi lisätä tapaturmariskiä ja ärtyisyyttä. Se voi ilmetä oppimisvaikeuksina, mielialan laskuna, masentuneisuutena sekä äkkipikaisuutena. (Partinen & Huovinen 2007, 19).

Unen ja liikunnan välisestä yhteydestä

Illan tullessa ihmisen kehon lämpötila laskee. Kun lämpötila laskee, alkaa väsyttää. Liikunnan ajatellaan parantavan unta. Liikuntasuorituksen aikana ruumiinlämpö nousee. Kun keho palautuu liikunnasta ja ruumiinlämpö laskee, väsymys alkaa tulla. Kun ihminen on väsynyt, uni tulee helpommin. Hyvää unta edesauttaa liikunnan harrastaminen iltapäivällä tai alkuillasta. Liikunnan tulee olla väsyttävää, mutta ei liian raskasta. Heti liikunnan jälkeen on vaikea rauhoittua nukkumaan. Liikunnan ja unen välissä olisi hyvä olla pari tuntia aikaa liikuntasuorituksesta palautumiseen. (Partinen & Huovinen 2007, 207, 229.)

2.3 Lasta tukeva kasvatuskumppanuus

Kasvatuskumppanuudella tarkoitetaan lapsen vanhempien ja päivähoidon henkilöstön välistä yhteistyötä. He sitoutuvat yhteistoimintaan tukien lapsen kasvua, kehitystä sekä oppimista. Onnistuneen kasvatuskumppanuuden peruspilareita ovat luottamus, tasavertaisuus sekä toisten kunnioittaminen. Kasvatuskumppanuudessa tavoitellaan lapsen etua, oikeuksia ja hyvinvointia yhdistämällä vanhempien ja henkilöstön tieto ja kokemus. (Turun kaupunki & Sosiaalikeskus 2005, 39-40.) Kasvatuskumppanuus edellyttää vanhemmilta ja henkilöstöltä molemminpuolista osallistumista yhteistyöhön, sitoutuneisuutta ja halukkuutta toimia lasten parhaaksi.

Yhteistyötä tehdessä on muistettava, että vanhemmat ovat omien lastensa asiantuntijoita. Heillä on ensisijainen oikeus ja vastuu lastensa kasvatuksessa. Henkilöstö omaa ammatillisen tiedon ja taidon sekä on vastuussa tasavertaisen yhteistyön ja kasvatuskumppanuuden mahdollisuuden luomisesta. Vanhempien ja henkilöstön tulee olla samoilla linjoilla kasvatukseen liittyvistä arvoista ja toimintaperiaatteista. Henkilöstön tehtävänä on sisällyttää kasvatuskumppanuus osaksi varhaiskasvatusta esimerkiksi järjestäen kasvatustaloustalouksia. Lisäksi pyritään edistämään vanhempien keskinäistä yhteistyötä. Luottamuksellinen ja avoin kasvatuskumppanuus osoittautuu tärkeäksi mahdollisten huolien esiintyessä lapsen kehitykseen tai tuen tarpeeseen liittyen. (Turun kaupunki & Sosiaalikeskus 2005, 39-40.)

Päiväkodin liikuntakasvatuksessa kasvatuskumppanuuden hyödyntäminen on tärkeää. Henkilöstön tulee informoida vanhempia liikunnan merkityksestä lapsille ja kannustaa vanhempia liikkumaan yhdessä lastensa kanssa. Siten pyritään huolehtimaan lasten riittävästä liikkumisesta päiväkotipäivän jälkeenkin. Vanhempien ja henkilöstön liikunnallinen esimerkki innostanee lapsiakin liikkumaan. (STM, 31-32.) Päiväkodin henkilöstön on erityisen tärkeää luoda mahdollisuudet toimivalle kasvatuskumppanuudelle ja pitää sitä aktiivisesti yllä.

Suovalkama kertoo kasvatuskumppanuuden toimivan hänen ryhmässään hyvin. Henkilökunta kannustaa vanhempia ottamaan puheeksi ihmetystä herättäviä

asioita. Moni asia onkin ratkennut vanhempien ja henkilökunnan keskusteltua. Henkilökunta on saanut ryhmänsä vanhemmilta hyvää palautetta kasvatuskumppanuudesta. Toki epäkohdistakin on huomautettu. Vähintään puolivuositain järjestettävät kasvatuskeskustelut, niin kutsutut vanhempainvartit, ovat osoittautuneet tärkeiksi kasvatuskumppanuuden ylläpitäjiksi. Jos ei arkipäivässä, lapsen tuonti- ja hakutilanteissa, niin viimeistään kasvatuskeskusteluissa tärkeät asiat tulevat ilmi. Jos vanhempi kyseenalaistaa jonkin asian, se on otettava käsittelyyn. Työntekijän on otettava huomioon vanhemman näkökulma ja toiveet kyseisestä asiasta. Samalla hänen on pystyttävä perustelemaan päiväkodin toimintatapoja vanhemmalle asiantuntemuksen ja ammatillisuuden kautta. Ristiriitatilanteissa henkilökunnan on pysyttävä päiväkodin yhteisten päätösten takana (Suovalkama). Suovalkama huomauttaa, että asioissa on aina päästy yhteisymmärrykseen vanhempien kanssa.

Mielestäni joskus on hyväkin, että vanhemmat kyseenalaistavat päiväkodin toimintatapoja. Päiväkodissa tietyissä asioissa voidaan toimia tietyllä tavalla vain niillä perusteilla, että aina ennenkin on toimittu niin. Kuitenkin vanhempien tuodessa kehittämis ehdotuksia esille, päiväkotitoiminta on usein puolustuskannalla ja pitää vanhempia tietynlaisena uhkana. Tämä tutkimus antaa päiväkodille ja lasten vanhemmille mahdollisuuden kasvatuskumppanuuden kehittämiseen. Vanhemmat saavat antaa palautetta ja tuoda omia toiveitaan esille. Päiväkodin tehtävänä on ottaa palaute vastaan ja pyrkiä kehittämään omia toimintatapojaan sen mukaisesti. Seuraavaksi kerron Satuportsan päiväkodin toimintatavoista ja palaan niihin myöhemmin tuloksosassa.

Päiväkodin toimintaperiaatteet liikunnan ja päiväunien suhteen

Satuportsan päiväkodissa Tulihaltijoiden (4-6 -vuotiaiden) ryhmässä päivittäinen lepoaika kestää tunnista kahteen tuntiin. Lapset rauhoittuvat omille patjoilleen aikuisen lukiessa satua. Satuhetken jälkeen aikuinen laittaa rauhallista musiikkia soimaan ja huolehtii, että kaikki lapset saavat levätä rauhassa. Kaikki eivät nuku, mutta jokaisen tulisi rauhoittua hetkeksi. Päivälepo hetken

loppuvaiheessa hereillä olevat lapset saavat lukea kirjaa rauhallisesti omalla patjallaan, kuitenkin herättämättä muita. Päiväkodin yhteinen linja on, että ketään ei herätetä päiväunilta. Päiväkotipäivä vaatii lapsilta voimia ja he tarvitsevat lepoa. Päivälepokäytännöt voivat vaihdella ryhmän vetäjästä riippuen.

Satuportsan päiväkotia on ollut liikuntapainotteinen päiväkotia. Liikuntapainotteisuudesta kuitenkin luovuttiin henkilökunnan ja johtoportaalle miettiessä syksyn 2010 ohjelmaa. Syynä tähän oli se, että henkilökunnan mielestä liikuntaa painottaessa joudutaan jättämään muut osa-alueet vähemmälle huomiolle. Suovalkama kokee liikunnan olevan osa kaikkea toimintaa, kuten musiikkia ja taidetta. Hänen mielestään liikunnan tulisi kuulua lapsen arkeen, eikä sitä tarvitsisi erikseen korostaa. Vuoden 2010 aikana päiväkotia on rakentanut ohjelmaa teemojen, kuten tanssin, lastenkirjallisuuden, musiikin ja kuvataiteen, ympärille. Liikunnalle ei valittu erillistä teemajaksoa, vaan sen ajateltiin sisältyvän muuhun toimintaan. Työntekijä on usein saman lapsiryhmän kanssa kolmekin vuotta. Liikuntapainotteista ohjelmaa suunniteltaessa olisi vaikeaa keksiä täysin vaihtelevaa ohjelmaa kolmeksi vuodeksi. (Suovalkama.) Päiväkodin viikko-ohjelmaan on varattu kerran viikossa tilaa ohjatun liikuntatuokion vetämiseen. Viikko-ohjelma on pääsääntöinen ja kun teemat ovat vahvasti toiminnassa esillä, viikko-ohjelma on ollut häilyvämpi. Henkilökunta onkin painottanut vanhemmille, etteivät he pysty sääntillisesti noudattamaan tarkkaa ohjelmaa jokaisena päivänä. Aina liikunta ei kuitenkaan ole luonnollinen osa lasten arkea ja tällöin liikunnan merkitystä on hyvä korostaa perheille. Liikuntapainotteisuus päiväkodeissa tulee tarpeen mitä enemmän lapset viettävät aikaa televisiota katsellessa tai videopelejä pelaillen. On tärkeää, että lapsia innostetaan liikkumaan sekä päiväkodissa että kotona. Näin ollen liikunta saataisiin juurrutettua jokaisen lapsen arkeen.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

3.1 Tutkimustavoitteet ja -tehtävät

Toimeksiantajan edustaja Anni Suovalkama antoi opinnäytetyölleni tavoitteeksi selvittää, liikkuvatko hänen ryhmänsä lapset vapaa-ajalla. Hän toivoi saavansa tämän hetken kuvan vanhempien käsityksistä lasten liikunnan ja unen suhteen. Asetimme työlleni tavoitteeksi selvittää, miten lapset nukkuvat ja nukkuvatko he päiväunia kotona. Tavoitteena oli kartoittaa lasten vanhempien mielipiteitä päiväkodin päiväuni- ja liikuntakäytännöistä. Mikäli vastauksissa ilmeni toistuvia mielipiteitä ja kehittämis ehdotuksia, ne voitaisiin ottaa puheeksi vanhempainilloissa. Olisi hyvä selvittää, mistä mahdolliset mielipide-erot johtuvat ja löytää yhteinen sävel vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan välillä (Suovalkama). Suovalkama toivoi, että vanhemmat näkisivät asioissa myös päiväkodin näkökulman. Tämän tutkimuksen avulla halusin herättää myös lasten vanhemmat miettimään riittävän ja säännöllisen liikunnan ja unen merkitystä lapselle.

Tutkimustehtäviksi opinnäytetyölleni määrittelin (1.) lasten vapaa-ajan liikkumis- ja nukkumistottumusten kartoittamisen sekä (2.) vanhempien mielipiteiden ja kehittämis ehdotusten kartoittamisen päiväkodin päiväuni- ja liikuntakäytännöistä. Laadin kyselylomakkeen kysymykset tutkimustehtäviäni silmällä pitäen.

3.2 Menetelmänä kysely

Valitsin tiedonkeruumenetelmäksi avoimen kyselyn. Koin, että saisin varmemmin vastauksia kyselylomakkeiden muodossa. Vastaajilla oli aikaa miettiä vastauksiaan rauhassa. He saivat mahdollisuuden vastata rehellisesti ja puolueettomasti, sillä vastaukset olivat nimettömiä. Tehdessäni kyselyn haastattelujen sijaan, säästyin vastaajien ja minun aikataulujen yhteensovittamiselta. Avoin kysely oli tässä tutkimuksessa parempi vaihtoehto

kuin strukturoitu kysely. Kysymyksiin ei voinut vastata "rasti ruutuun"-tyylisesti, vaan vastaajilla oli oltava mahdollisuus kertoa vastaukset omin sanoin.

Aloitin avoimen kyselylomakkeen tekemistä suuntaavien opintojen työharjoittelujaksosi alkuvaiheessa, vuoden 2010 huhtikuun puolivälissä. Annoin 4-6 -vuotiaiden 12 ryhmäläisen vanhemmille kyselylomakkeen täytettäväksi toukokuun alussa. 11 lapsen vanhemmat palauttivat kyselyn täytettynä takaisin. Sain viimeiset vastaukset toukokuun puolenvälin jälkeen. Jouduin muistuttamaan vanhempia useaan otteeseen kyselyistä. Saatuaani 11 vastausta päätin koota aineistoni niistä, sillä yhtä vastausta en saanut useista muistutuksista huolimatta.

Laadin kyselylomakkeen kysymykset harjoitteluni ohjaajan toiveita silmällä pitäen ja siten, että ne vastaisivat yhdessä miettimimme tutkimustehtäviin. Kyselylomakkeessa selvitän, miten lapset nukkuvat kotona ja nukkuvatko he päiväunia. Kysyn millaista liikuntaa ja kuinka usein lapset harrastavat vapaa-ajalla. Kartoitan lasten vanhempien mielipiteitä päiväkodin liikunta- ja päiväunikäytännöistä. Kyselylomake on lopussa liitteenä (Liite 1).

3.3 Vastausten purkaminen ja analysointi

Saatuaani vastaukset luin niitä läpi muutamaan kertaan. Kokosin kunkin kysymyksen vastaukset allekkain erillisille papereille. Tämän jälkeen käytin joidenkin vastausten kohdalla kvantifiointia, mikä auttoi hahmottamaan esille nousseita asioita. Kvantifioinnissa aineistosta lasketaan samaa tarkoittavat vastaukset yhteen ja ilmaistaan tulokset numeroin (Tuomi & Sarajärvi 2002, 117). Kvantifioinnin jälkeen jatkoin vastausten koodaamisella. Ympyröin vastauksista ilmenneitä asioita omilla väreillään. Myöhemmin olen tarkastellut vastauksia enemmän laadullisesti kuin kvantifioiden. Tarkoitukseni ei ollut selvittää ”kuinka moni” vaan ennemmin ”miten” vastaajat asioihin suhtautuivat. Lisäksi käytin teemoittelua vastausten selkeyttämiseksi. Kirjasin vastaukset ranskalaisin viivoin myös word-tiedostoon, josta pystyin helpommin löytämään yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia vastausten välillä. Tämän jälkeen kirjoitin kaikki

vastaukset auki koneelle. Ryhdyin muokkaamaan vastauksia selkeämpään ja helpommin luettavampaan muotoon. Karsin tutkimustehtävieni kannalta epäolennaisia vastauksia pois. Vaihdoin joidenkin vastausten paikkaa tekstissä ja siten yhdistelin vastauksia isommiksi kokonaisuuksiksi.

Tekstin muokkaamisen ohella olen analysoinut vastauksia ja kirjannut myös omia ajatuksiani tekstiin. Aineiston analysointivaiheessa hain neuvoa Tuomen ja Sarajärven kirjasta *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Esimerkiksi laadullisen tutkimuksen analyysirunko auttoi minua analysoinnin alkuun (Tuomi & Sarajärvi 2002, 94). Analysoinnin olen liittänyt tulos- ja pohdintaosuuksiin, joissa se tulee luontevimmin esille. Tulososassa palaan paikoin aikaisemmin kirjoittamaani teoriaan ja vertaan teoriatiedon ja tulosten yhtäläisyyksiä. Pyrin tarkastelemaan tutkimustuloksia useammasta näkökulmasta ja välillä tuloksia tai taustateoriaa kritisoiden.

4 TUTKIMUSTULOKSET

4.1 Yleistä tuloksista

Olen ryhmitellyt tuloksia aiheiden mukaan isommiksi kokonaisuuksiksi. Samalla olen jättänyt niitä asioita vähemmälle huomiolle, mitkä eivät ole suoraan vastanneet asettamiini tutkimustehtäviin. Tutkimustehtäväni olivat kartoittaa lasten liikkumis- ja nukkumistottumuksia sekä selvittää vanhempien mielipiteitä ja kehittämisehdotuksia päiväkodin liikunta- ja päiväunikäytännöistä. Tuloksista nousi keskeisiksi asiakokonaisuuksiksi lasten liikuntatottumukset, lasten ja vanhempien mielipiteet päiväkotiliikunnasta, sekä lasten nukkumistottumukset ja vanhempien mielipiteet päiväkodin päiväunitavoista.

Tässä tutkimuksessa esille tulleet mielipiteet ja kehittämisehdotukset ovat tärkeitä työvälineitä päiväkodille. Henkilöstö voi ottaa puheeksi keskeisiksi nousseita ajatuksia lasten vanhempien kanssa. Vanhempien ja päiväkodin henkilöstön tulisi löytää yhteisymmärrys päiväkotiliikuntaan ja päiväuniasioihin liittyvissä asioissa. Päiväkodin ja kodin välisen yhteistyön mahdollistaa terve kasvatuskumppanuus. Kasvatuskumppanuudessa tärkeintä on luottamus ja tasavertaisuus. Päiväkodin henkilöstön ja lasten vanhempien tulee toimia yhdessä lasten edun mukaisesti ja lasten kasvatuksessa on hyvä olla samoilla linjoilla. (Turun kaupunki & Sosiaalikeskus 2005, 39-40.) Näin ollen lasten asioista voidaan keskustella avoimesti ja toisiaan kunnioittaen.

4.2 Liikkuva lapsi

Vapaa-ajan liikunta

Kaikkien vastaajien lapset harrastivat liikuntaa vapaa-ajalla. Kahdeksan lapsen kerrottiin harrastavan liikuntaa 2-4 kertaa viikossa. Lapset liikkuvat keskimäärin 0,5-2 tuntia kerralla. Vastauksista ei voi tehdä varmoja johtopäätöksiä siitä, liikkuvatko lapset päivittäin vähintään kahden tunnin verran, kuten

varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa ohjeistetaan (STM ym. 2005, 3). Suosituimmat lajit olivat pyöräily, uinti, jalkapallo, ulkoleikit, kävely, luistelu ja jääkiekko. Seitsemän vastaajaa ilmoitti lapsensa harrastavan liikuntaa päivittäin. Päivittäisen liikunnan kerrottiin muodostuvan enimmäkseen arkiliikunnasta, kuten ulko- ja sisäleikeistä, pyöräilystä sekä kävelystä. Päivittäinen liikunta onkin tärkeää, sillä se edistää terveyttä ja takaa lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittymisen (STM ym. 2005, 10). Kahdeksan lapsen vanhemmat mainitsivat lastensa harrastavan ohjattua liikuntaa. Yksi vanhemmista koki lapsensa olevan liian nuori ohjatun liikunnan harrastamiseen.

Ei harrasta varsinaista ohjattua liikuntaa. On vielä mielestäni liian nuori, leikkiminen riittää.

Suovalkama oli huolissaan siitä, mielletäänkö ainoastaan ohjattu liikunta liikunnaksi. Kuitenkin ainoastaan yhdessä vastauksessa mainittiin liikuntamuodoiksi vain ohjattuja liikuntaharrastuksia. Täten voisi olettaa, että lasten vanhemmat mieltävät liikunnan käsittävän sekä arkiliikuntaa että ohjattua liikuntaa. Tutkimuksestani ei käy ilmi, miten lapset määrittelevät liikunnan.

Selvitin kyselyssä, mikä saa lapset liikkumaan ja mitä tuntemuksia liikunta heissä herättää. Yhdeksässä vastauksessa mainittiin lasten liikkumisen syyksi lasten toiveet sekä oma innostus ja kiinnostus liikuntaa kohtaan. Myös Satuportsan päiväkodin liikuntakasvatuksen tavoitteena pidetään sitä, että lapset nauttisivat ja iloitsisivat liikunnasta (ks. Kuvio 1). Kahdessa vastauksessa kerrottiin kavereiden seuran kannustavan liikkumiseen. Neljä vastaajaa kertoi myös vanhempien toiveiden ja liikunnallisen esimerkin vaikuttavan lasten liikkumiseen.

Olemme liikunnallinen perhe. Liikkumatta emme osaisi olla. Liikunta on tärkeämpää kuin TV/tietokone.

Lasten vanhemmat vaikuttivatkin reippailta liikkujilta. He kertoivat harrastavansa liikuntaa keskimäärin yhdestä neljään kertaan viikossa. Olettamuksenani oli, että lasten vähäinen liikkuminen puolestaan johtuisi kiireellisestä elämäntavasta. Kuitenkin vain kahdessa vastauksessa mainittiin ajan puutteen olevan esteenä liikunnalle. Yksi vastaajista kertoi lapsen toiveiden vaikuttavan liikkumattomuuteen. On huomioitava, että esittämäni kysymys oli tulkinnanvarainen. Osa vastaajista mainitsi vain, mikä saa heidän lapsensa liikkumaan. Toiset mainitsivat, mikä saa ja mikä estää lapsia liikkumasta. Kuutta lasta kuvattiin innostuneeksi ja jännittyneeksi ennen liikuntasuoritusta. Liikunnan jälkeen kahdeksan lapsen kerrottiin olevan iloisia ja tyytyväisiä. Lisäksi kolme lasta oli ylpeitä suorituksistaan. Vain yhden lapsen kerrottiin olevan joskus haluton lähtemään liikkumaan. Kerran mainittiin myös väsymys raskaan liikunnan jälkeen ja kiukku epäonnistumisista.

Lapset vaikuttivat liikkuvan monipuolisesti eri ihmisten kanssa ja erilaisissa ympäristöissä. Kaikki lapset liikkuvat päiväkodissa. Yhtä vastaajaa lukuun ottamatta kaikki kertoivat lastensa liikkuvan yhdessä perheensä kanssa. Suurin osa lapsista liikkui ulkoleikeissä sekä sisarusten kanssa. Seitsemän lasta liikkui kavereidensa kesken. Jopa kahdeksan lasta kävi urheiluseuran järjestämässä liikunnassa. Kuten kansallisesta liikuntatutkimuksestakin (2009-2010) käy ilmi, yhä useampi lapsi liikkuu urheiluseuroissa (Suomen Liikunta ja Urheilu). Myös seitsemän hyödynsi kunnan järjestämiä liikuntapalveluja, kuten uimahallia. Vain kolme lasta liikkui myös yksin. Suurimmalle osalle lapsista liikkumiseen liittyivät siis sosiaaliset kontaktit. Myös Grupe kertoo liikunnalla olevan sosiaalinen merkitys. Liikkuessa ryhmässä lapsi harjoittaa kommunikaatiotaitojaan sekä oppii ottamaan toisia huomioon ja toimimaan sääntöjen mukaisesti. (Zimmer 2001, 14–15.)

Yllätyksekseni moni näinkin pienistä lapsista harrastaa liikuntaa jo urheiluseurassa. Urheiluseuran toiminnassa tulee helposti esille aikuisurheilun kilpailuasetelma ja suoritusten parantaminen. Ohjaajan onkin pidettävä huolta siitä, että liikkuminen ja harjoittelu tapahtuu lapsen lähtökohdista käsin. Tavoitteina tulee olla lapsen yksilöllinen ja kokonaisvaltainen kehittyminen. Tärkeintä on, että lapsi nauttii liikunnasta. Liikunnan tulee tukea lapsen fyysistä

kehitystä, mutta myös henkisiä kykyjä, yhteistyötaitoja ja tunne-elämää. (Karvinen ym. 1991, 11.)

Suovalkama kokee, että kilpailuhenkisyys näkyy vahvasti lasten liikunnassa. Lapset käyvät monissa harrastuksissa. Vanhemmat vievät autolla lapsia harrastuksiin ja takaisin. Harrastukset ovat tavallaan eriytetty muusta arjesta. Arki koostuu erillisistä osista, joilla ei ole yhteyttä toisiinsa, kuten Zimmer kirjassaan kuvaa (Zimmer 2001, 17). Suovalkaman mukaan liikuntaa vallitsee nykyään suorituskeskeisyys. Hän on huolissaan siitä, onko lapsilla mahdollisuus liikkua vapaammin. Esimerkiksi kauppareissut voi tehdä kävellen perheen kanssa. Erot lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa ovat voimistuneet. Toiset voivat käydä viisikin kertaa viikossa liikuntaharrastuksissa ja toiset eivät harrasta liikuntaa lainkaan. (Suovalkama.)

Vanhemmat saivat miettiä, mitä hyötyä liikunnasta on lapsille. Neljässä vastauksessa liikunnan koettiin auttavan lasta pysymään terveenä ja saamaan uusia kavereita. Muiksi liikunnan hyödyiksi laskettiin liikunnan hauskuus, parantava vaikutus mielialaan ja energiansaantiin sekä hyvä ajankäyttötapa. Liikkuessa lapsen motoriset taidot kehittyvät ja kunto kasvaa. Lapsi pääsee harjoittamaan sosiaalisia taitoja etenkin ryhmäliikunnassa. Liikunta herättää onnistumisen ja itseluottamuksen tunteita sekä parantaa yöunta ja ruokahalua. Kahdessa vastauksessa liikunnan todettiin auttavan unen saannissa.

Parempi yöuni, ruokahalu.

Liikunta edistää terveyttä monella tavalla: kunto kasvaa, ruokahalu on hyvä, uni tulee helposti.--.

Kuten teoriaosuudessa kirjoitin, liikunnalla on positiivinen vaikutus uneen. Väsyttävä liikunta paria tuntia ennen nukkumaanmenoa takaa hyvät yöunet (Partinen & Huovinen 2007, 229). Osa vastaajista totesi, että liikunnasta on hyötyä hyvien elämäntapojen ja itsenäisyyden opettelussa sekä painon kurissa pitämisessä. Liikunnan mainittiin pitävän virkeänä ja toisaalta väsyttävän lasta

sopivassa suhteessa. Vastauksista nousi esille paljon samoja asioita, mitä pidetään Satuportsan päiväkodin liikuntakasvatuksen tavoitteina (ks. Kuvio 1). Liikunnasta iloitseminen koettiin tärkeäksi sekä vanhempien vastauksissa että päiväkodin tavoitteissa. Liikunnan tulee kehittää lapsen itseluottamusta ja itsenäisyyttä sekä antaa onnistumisen kokemuksia. Myös vanhemmat mainitsivat nämä asiat hyödyllisinä. Liikkuessaan lapsi omaksuu terveitä elämäntapoja ja sosiaalisia taitoja. (Kuvio 1.)

Mielipiteitä päiväkotiliikunnasta

Viidessä vastauksessa kerrottiin päiväkotiliikunnan olevan päivittäistä ja säännöllistä. Eri liikuntamuotojen katsottiin tekevän liikunnasta monipuolista. Päiväkotiliikunnassa neljä vastaajaa piti tärkeänä ryhmässä toimimisen oppimista. Päiväkodissa toteutettavan leikinomaisen liikunnan avulla lasten uskottiin oppivan sääntöjä ja häviämistä. Liikunta opettaakin lapsille sosiaalisia taitoja. Ryhmässä liikkuessa lasten kommunikaatiotaidot kehittyvät ja he oppivat ottamaan muita huomioon. Sääntöjä opitaan noudattamaan erilaisten pelien ja leikkien avulla. (Zimmer 2001, 14–15.) Neljässä vastauksessa kävi ilmi, että päiväkodin liikuntatuokiot vähentävät kotona liikkumisen tarvetta.

--Kotona ollaan aikuisten aktiivisuuden ja rajallisen ajan varassa, jolloin usein ei tule liikuttua ollenkaan.

--Arki-iltaisina kotiloissa ei ehkä ehditä liikkua tarpeeksi, joten päiväkodin liikuntahetket ovat tärkeitä.

Varhaiskasvattajat ovat yhdessä vanhempien kanssa vastuussa lasten riittävästä päivittäisestä liikunnasta (STM ym. 2005, 11). Lasten liikkumisen ei tulisi jäädä yksin kummankaan osapuolen vastuulle. Yksi vastaajista toivoi päiväkotiliikunnan lisääntyvän ja olisin valmis maksamaan siitä. Kaksi vastaajista mainitsi päiväkotiliikunnan hyödyksi kavereiden kanssa liikkumisen. Eräs vastaaja nosti tärkeäksi asiaksi sen, että päiväkodissa ohjaajat ovat lapsia

varten ja liikkuminen tapahtuu lasten ehdoilla. Uimakoulua ja muita uintireissuja pidettiin tärkeänä lisänä muuhun liikuntaan.

Kysyin, miten liikuntakasvatusta voitaisiin kehittää Satuportsan päiväkodissa. Kolmessa vastauksessa tuotiin esille päiväkodin resurssien eli tilojen ja kenttien puute, minkä koettiin rajoittavan lasten liikkumista.

*Ehkä ohjattuja ulkoleikkejä keväisin ja syksyisin? (esim. koulun kentällä).
Läheistä Annanpuistoa voisi hyödyntää enemmän isommille lapsille.*

Ratkaisuna ehdotettiin läheisen Annanpuiston ja koulun kentän hyödyntämistä aikaisempaa useammin. Hyvässä varhaiskasvatusympäristössä hyödynnetäänkin ympäröivää luontoa ja lähellä olevia liikuntapaikkoja liikkumiseen (Turun kaupunki & Sosiaalikeskus 2005, 33). Neljä vastaajaa toivoi päiväkodissa kokeiltavan eri liikuntalajeja. Yhtenä ehdotuksena oli kerran viikossa järjestettävä ns. sporttipäivä, jolloin lapsilla olisi mahdollisuus lajikokeiluihin. Yhdessä vastauksessa lajikokeilujen tärkeyttä perusteltiin sillä, että jokainen lapsi löytäisi oman lajinsa. Satuportsan päiväkodin 4-5 -vuotiaiden ja esiopetusikäisten opetussuunnitelmassa liikunnan sisältöalueet kuvataan laajoina. Liikunta koostuu voimistelusta ja tanssista, palloilusta, uinnista, luistelusta sekä retkeilystä, suunnistuksesta, ulkoleikeistä ja seikkailusta. Näistä sisällöistä saadaan varmasti koottua monipuolisia lajeja päiväkotiryhmän liikuntasuunnitelmaan. (Kuvio 1.) Päiväkotiin kaivattiin ulkopuolisen vetäjän järjestämiä teemakursseja, ohjattuja ulkoleikkejä sekä maksullisia vapaaehtoisia liikuntatunteja, kuten tanssia, balettia tai telinevoimistelu-sirkuskursseja. Kahdella vastaajalla ei ollut parannusehdotuksia ja kaksi jätti kysymyksen tyhjäksi. Suovalkama puolestaan kertoi, että lasten vanhemmat toivovat paljon luistelutaitojen harjoittelemista. Hän vahvistaakin, että päiväkodissa käydään usein luistelemassa.

Lasten liikunnan lisäämiseksi on tehty kehittämissuhteita myös Nuoren Suomen taholta. Nuori Suomi on laatinut toimenpideohjelman, jonka tarkoituksena on saada vähän liikkuvat lapset liikkeelle. Toimenpideohjelman

mukaan päiväkodeissa tulisi ottaa käyttöön Liikkuva päivähoito-ohjelma. Ohjelman avulla pyrittäisiin luomaan työyhteisölle aktiivinen ja innostava asennoituminen liikuntakasvatukseen toteuttamiseen. Liikunta otettaisiinkin mukaan lasten yksilölliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan yhtenä osa-alueena. (Nuori Suomi. a.)

Kyselylomakkeessa kysyin myös lasten toiveita päiväkotiliikunnalle. Kolmessa vastauksessa toivottiin liikuntaa olevan paljon ja usein. Lapset halusivat kokeiltavan erilaisia lajeja. Päiväkotiin toivottiin lisää urheiluvälineitä sekä pelejä, jumppaa ja tanssia.

Saisi vapaasti eri välineillä harrastaa monipuolista liikuntaa. Enemmän urheiluvälineitä päiväkotiin!

Päiväkodissa urheiluvälineitä tulisikin olla riittävästi ja niiden pitäisi olla vapaasti lasten saatavilla omaehtoisen leikin aikana (STM ym. 2005, 3). Satuportsan päiväkodissa liikuntavälineet otettiin esille ulkoilun ajaksi ja ne olivat vapaasti lasten käytettävissä pihalla. Joitakin välineitä, kuten mailoja, ei riittänyt kaikille halukkaille, joten liikuntavälineitä olisikin hyvä lisätä. Kahdessa vastauksessa leikit nousivat tärkeäksi osaksi päiväkodin liikuntaa. Parin lapsen kerrottiin pitävän mistä tahansa liikunnasta. Eräs lapsi oli innoissaan päiväkodissa järjestetystä balettitunnista. Yhdelle oli tärkeää päästä joka päivä ulos ja saada temmeltää rauhassa. Kaksi jätti vastaamatta kysymyksen.

4.3 Unten mailla

Lasten nukkumistottumuksia

Suurimmassa osassa vastauksista lapsen kerrottiin nukkuvan 10-12 tuntia yössä. Arkisin nukuttiin lyhyemmät, esimerkiksi vain yhdeksän tunnin, mittaiset yöunet, kun taas viikonloppuisin jopa 13 tuntia. Jokainen vastaaja koki lapsen yöunet riittävän pituisiksi. Ainoastaan yhdessä vastauksessa kerrottiin lapsella olevan käynnistymisvaikeuksia arkaamuisin. Kyseinen lapsi nukkui 9-10 tuntia

yössä. Lapselle uni on erityisen tärkeää, sillä unen aikana erittyy kasvuhormonia ja päivän aikana opitut asiat siirtyvät muistiin (Partinen & Huovinen 2007, 171). Yhdeksän lapsen kerrottiin nukahtavan illalla helposti. Yksi vastaajista korosti lapsen nukahtavan helposti, mikäli ei ole nukkunut päiväunia. Neljällä lapsella herääminen aamuisin, etenkin arkisin, tuottaa vaikeuksia. Kuusi herää aamuisin helposti. Yhden lapsen kohdalla nukahtaminen ja herääminen oli vaikeaa. Yhtenä merkkinä riittävästä unen saannista pidetään sitä, että lapset heräävät aamulla virkeinä ja hyväntuulisina (MLL. b). Nukahtamista helpottavina tekijöinä vanhemmat mainitsivat rutiinit ja säännöllisen päivärytmin. Kuusi vastaajaa piti lapselle tärkeänä iltasadun, -laulun tai -musiikin kuuntelua. Säännöllisen ulkoilun ja ruuan ajateltiin helpottavan nukkumaan menoa.

Riittävä liikunta ja ulkoilu. Lisäksi säännöllinen päivärytmi.

Rutiinit. Säännöllinen ulkoilu ja ruoka. Iltasatu.

Muita apuja olivat pötköttely, selän rapsutus ja rauhallinen ympäristö. Myös Matilainen (2008) kertoo riittävän liikunnan ja sopivan iltapalan auttavan unen saannissa. Hän muistuttaa rutiinien helpottavan lasten rauhoittumista yöunille. (Matilainen 2008, 111.)

Vanhemmat saivat arvioida lastensa unen laatua. Yhdeksässä vastauksessa lapsen kerrottiin nukkuvan sikeästi. Neljässä vastauksessa mainittiin lapsen nukkuvan yhtäjaksoisesti koko yön. Kahden kerrottiin käyvän vessassa yön aikana. Yhdestä vastauksesta ilmeni, että lapsi näkee joskus painajaisia, kun taas kaksi kertoi etteivät heidän lapsensa näe painajaisia. Pääosin lapset siis nukkuivat sikeästi. Kun lapset vaikuttivat myös reippailta liikkujilta, voisi riittävän liikunnan ajatella olevan osasyynä hyviin yöuniin.

Päiväunet kotona ja päiväkodissa

Kysyin vanhemmilta, nukkuvatko heidän lapsensa päiväunia kotona. Seitsemässä vastauksessa todettiin, että lapsi ei nuku päiväunia. Kolme kertoi lapsensa nukkuvan vaihtelevasti päiväunet. Vain yhden kerrottiin nukkuvan säännöllisesti viikonloppuisin 1-2 tunnin päiväunet. Yllättävän harva siis nukkuu enää päiväunia, vaikka päiväunia suositellaan pidettävän lapsilla aina kouluikään asti (Matilainen 2008, 109).

Kartoitin vanhempien mielipiteitä päiväunien tarpeellisuudesta. Neljä vastaajaa piti päiväunia tarpeellisina etenkin päiväkotipäivinä. Kaksi korosti lepo hetken, ei niinkään päiväunien, tärkeyttä. Erään vastaajan mielestä lapsi tarvitsee päiväunet yöunien jäädessä alle 10 tuntiin tai lapsen ollessa alle viisivuotias. Ne kaksi, jotka olivat vastanneet edelliseen kysymykseen päiväunien häiritsevän yöunta, eivät pitäneet päiväunia tarpeellisina.

Ei. Jos lapsi nukkuu päiväunet, uni ei tule helposti illalla kotona.

Jos päiväuni verottaa yöunta, lapsi on väsynyt päivällä ja varmasti tarvitsee päiväunet. Viikonloppuisin päiväunille ei ole tarvetta.

Yksi vastaaja ajatteli, että nukkuminen on tärkeää silloin, kun lasta väsyttää. Erään vastaajan mielestä yli puolen tunnin päiväunet vaikeuttavat lapsen nukahtamista illalla. On hyvä muistaa, että unen tarve lapsilla on yksilöllistä. Matilaisen (2008) mukaan päiväunet tulisi sijoittaa puolen päivän ja kello kolmen välille. Päiväunilta tulisi herätä kolmeen mennessä, jotta ne eivät häiritse yöunta. Vanhemmilla lapsilla unen tarve vähenee, joten heidät voi laittaa myöhemmin päiväunille. (Matilainen 2008, 109.)

Vanhemmat saivat kertoa, mitä mieltä ovat päiväkodin päiväunikäytännöistä. Olen kuvannut Satuportsan päiväkodin päiväunikäytäntöjä sivulla 19. Päivälepo hetki kestää tunnista kahteen tuntiin. Ketään ei vaadita nukahtamaan, mutta jokaisen tulee rauhoittua. Päiväkodin yhteisen linjan mukaan lapsia ei myöskään herätetä päiväunilta. Yhdeksän vastaajaa piti päiväkodin lepo hetkeä

hyvänä ja tärkeänä käytäntönä. Heistä kolme korostivat lepohetken, ei niinkään nukkumisen, tärkeyttä.

Päivittäinen lepo hetki on hyvä ja tärkeä asia!

Päiväunet ehdottomat lapsellemme päiväkotipäivinä. Nukkuu hyvin päiväkodissa ja monta kertaa voisi nukkua yli 2 h.

Päivälepo hetken kerrottiin olevan yksilön huomioonottava ja hyvä hetki "akkujen lataamiseen". Yhden vanhemman toiveena oli, ettei lasta vaadittaisi pitämään silmiä kiinni lepo hetken aikana. Toisena toiveena haluttiin luku hetken olevan lyhyempi, jotta lapsi saisi nukkua kauemmin. Kaksi vastaajaa oli kuitenkin sitä mieltä, että päiväunet pitkittävät lapsen nukkumaan menoa illalla.

5 POHDINTA

5.1 Tutkimuksen yhteenvetoa

Tässä pohdintaosuudessa kertaan alussa laatimani tutkimustavoitteet ja kokoon päätulokset, joita tarkastelen tutkimustavoitteideni rinnalla. Vertailen tutkimustuloksia tutkimuksen taustakirjallisuuteen. Arvioin tutkimusmenetelmän sopivuutta kyseiseen tutkimukseen. Pohdin, miten onnistuin saamaan vastauksia tutkimustehtäviini, sekä mitä olisin voinut tehdä toisin. Arvioin tulosten merkitystä ja käytettävyyttä sekä luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2007, 257-259.)

Tutkimukseni tavoitteina olivat selvittää, miten lapset liikkuvat ja nukkuvat kotona sekä nukkuvatko he päiväunia. Tavoitteena oli kartoittaa vanhempien käsityksiä lasten unesta ja liikunnasta sekä heidän mielipiteitään ja kehittämis ehdotuksiaan päiväkodin liikunta- ja päiväunikäytännöistä. Tekemäni kyselyn alkutekstin tarkoituksena oli johdattaa lasten vanhemmat aiheeseen sekä saada heidät miettimään liikunnan ja unen merkitystä lapselle.

Tuloksia lasten liikunnasta

Valtaosa lapsista liikkui usein ja säännöllisesti, mikä on hyvä, sillä lapset tarvitsevatkin liikuntaa normaalin fyysisen kasvun takeeksi (STM ym. 2005, 10). Päiväkodin henkilöstön huoli lasten vähäisestä liikkumisesta osoittautui tämän tutkimuksen mukaan turhaksi. Vastauksista käy ilmi, että lapset ovat aktiivisia liikunnan harrastajia. Toisin kerrotaan Nuoren Suomen kansallisessa selvityksessä lasten liikkumisen tilanteesta, minkä mukaan viidennes pojista ja neljännes tytöistä liikkuvat vähän tai eivät lainkaan (Helsingin Sanomat 2010). Liikuntamuodot olivat monipuolisia ja liikunta koostui sekä arkiliikunnasta että ohjatuista liikuntaharrastuksista. Useat lapset kävivät urheiluseurojen järjestämissä liikuntaharrastuksissa. Kuten Kansallinen liikuntatutkimuskin osoittaa, lasten liikkuminen urheiluseuroissa on lisääntynyt (Suomen Liikunta ja Urheilu. a). Vanhemmat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä päiväkodin

järjestämään liikuntakasvatukseen. He kokivat päiväkotiliikunnan olevan säännöllistä ja monipuolista. Eräs vanhempi toivoi päiväkodissa liikuttavan useammin. Oman kokemukseni mukaan Satuportsan päiväkodissa ollaan päivittäin ulkona aamu- ja iltapäivisin, jolloin lapsilla on mahdollisuus omatoimiseen liikkumiseen piha-alueella. Lisäksi päiväkodin viikko-ohjelmaan kuuluu kerran viikossa järjestettävä liikuntatunti, jolloin voidaan käydä esimerkiksi läheisen koulun urheilukentällä leikkimässä. Päiväkodin resurssien, lähinnä liikuntatilojen, puute koettiin harmilliseksi. Kehittämisehdotuksena toivottiinkin lähialueen urheilukenttien ja puistojen ahkerampaa hyödyntämistä. Myös varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa mainitaan, että lasten tulee saada liikkua vaihtelevissa ja liikuntaan kannustavissa ympäristöissä (STM ym. 2005, 3). Ollessani työharjoittelussa Satuportsan päiväkodissa, vietimme usein liikuntatunnit läheisen koulun kentällä temmeltäen. Läheisessä Annanpuistossa kävimme kerran kymmenviikkoisen harjoitteluni aikana. Annanpuistossa ja läheisessä luonnossa voitaisiinkin liikkua entistä useammin. Lisäksi vanhemmat toivoivat lisää liikuntalajeja päiväkotiliikuntaan. Eri liikuntalajien kokeileminen auttaa lapsia löytämään itselle sopivan lajin. Suositustenkin mukaan varhaiskasvattajien järjestämän liikunnan tulisi olla monipuolista (STM ym. 2005, 3). Ollessani Satuportsassa harjoittelussa en ehtinyt nähdä lajikokeiluja, mutta kuulin henkilökunnalta, että sellaisia on päiväkodissa järjestetty ja lapset ovat pitäneet niistä.

Tavoitteinani oli selvittää, miten lapset liikkuvat ja mitä mieltä lasten vanhemmat ovat päiväkotiliikunnasta. Tuloksista selvisi lasten liikkumistottumuksia sekä mitä he toivoivat päiväkotiliikunnalta. Vanhempien antama palaute ja kehittämisehdotukset ovat päiväkodille hyödyllisiä. Päiväkodin henkilöstö voi hyödyntää näitä tietoja suunnitellessaan lapsille liikuntatuokioita.

Lasten nukkumistottumuksia

Lapsien kerrottiin nukkuvan keskimäärin 10-12 tuntia yössä. Vanhemmat kokivat lasten unen määrän riittäväksi. Lapset tarvitsevatkin unta 10-13 tuntia vuorokaudessa, ottaen huomioon lasten yksilölliset erot (MLL. b.). Harva

lapsista nukkui päiväunia säännöllisesti kotona. Kaikki vanhemmat eivät pitäneet päiväunia tärkeinä lapsille. Kuitenkin lapset oppivat jatkuvasti kaikkea uutta ja opitut asiat siirtyvät pitkäkestoiseen muistiin juuri unen aikana (Saarenpää-Heikkilä 2007, 25). Päiväunet ovat tärkeitä lapsille, jotta he pystyvät omaksumaan uusia asioita ja saavat levähtyä päivän rasituksista. Suurin osa vanhemmista piti päiväkodin päivälepoa tarpeellisenä lapsille. Toiset ajattelivat pelkän levon riittävän nukkumisen sijaan. Kuitenkin pari vanhempaa kertoi päiväunien hankaloittavan nukkumaanmenoa iltaisin. Kaikki eivät siis pitäneet päiväunikäytäntöä tarpeellisenä. Yritin löytää vasta-argumentteja sille, miksi päiväunet ovat tärkeitä lapsille. En kuitenkaan löytänyt tutkimuksia siitä, miksi päiväunet eivät olisi tarpeellisia lapsille. Oman kokemuksen mukaan lapset tarvitsevat päiväunia, jotta jaksavat touhuta loppupäivän päiväkodissa. Sen sijaan, että päiväunet pitkittäisivät nukkumaanmenoa, ajatellaan oikeaan aikaan nukuttujen päiväunien takaavan hyvät yöunet (Matilainen 2008, 109). Toisaalta on muistettava, että unen ja levon tarve on lapsilla yksilöllistä. Toiset lapset ovat vilkkaampia ja toiset rauhallisempia. Jo se voi vaikuttaa lasten levon tarpeeseen. Jotkut kaipaavat pitkiä päiväunia jaksakseen touhuta iltaan asti kun taas joillekin pelkkä rauhoittuminen riittää.

Onnistuin saamaan vastauksia tutkimustavoitteisiini, jotka olivat selvittää, miten lapset nukkuvat kotona ja nukkuvatko he päiväunia. Sain selville vanhempien ajatuksia lasten unesta ja päiväkodin päiväunikäytännöistä. Päiväkodin henkilökunta saa yleisen kuvan siitä, miten lapset nukkuvat. He pystyvät käymään läpi vanhempien ajatuksia päiväunikäytännöistä yhdessä vanhempien kanssa. Mahdolliset erimielisyydet tai ristiriitatilanteet voidaan ottaa puheeksi vanhempainilloissa tai -varteissa. Tavoitteena on löytää yhteisymmärrys asioista henkilöstön ja vanhempien välillä.

5.2 Tutkimuksen arviointia

Kysely tutkimusmenetelmänä

Valitsin tutkimusmenetelmäksi avoimen kyselylomakkeen, sillä se vaikutti sopivan parhaiten tilanteeseen. Kyselyssä on hyvää se, että se tavoittaa jokaisen vastaajan ja vastaaja voi rauhassa vastata kyselyyn. Kysely täytetään yksin ja nimettömänä, joten siihen voidaan vastata rehellisesti ilman, että kysyjän läsnäolo vaikuttaisi tilanteeseen. Aikataulullisista syistä kysely oli parempi vaihtoehto kuin esimerkiksi jokaisen vanhemman haastattelu erikseen.

Tekemäni kysely oli suunnattu lasten vanhemmille, joten he vastasivat lapsiaan koskeviin kysymyksiin. Liitin kyselyyn tietoa lasten liikunnasta ja unesta, mikä saattoi antaa vanhemmille uusia näkökulmia kyseisiin aiheisiin. Kyselyn johdannolla on voinut olla vaikutusta myös siihen, mitä tai miten vanhemmat kyselyyn vastaavat. He olivat voineet kaunistella tai värittää vastauksia sen mukaan, mitä kysyjä odotti heidän vastaavan. Vastaukset olivat vanhempien näkökulmista käsin kirjoitettuja, eivätkä siten antaneet välttämättä todellista kuvaa lasten tilanteesta. Uskon, että kuitenkin vastausten antaminen nimettöminä antoi vanhemmille mahdollisuuden vastata totuudenmukaisesti.

Kun tutkimusmenetelmänä oli kirjallinen kysely, vastaajilla oli mahdollisuus tulkita kysymyksiä jokainen omalla tavallaan. Huomasinkin, että olisin voinut muokata joitain kysymyksiä tarkemmiksi tai enemmän tutkimustavoitteita vastaaviksi. Joidenkin kysymysten kohdalla mietin, olisiko ne voinut jättää kokonaan pois, sillä ne eivät suoraan antaneet vastausta tutkimustehtäviini. Lisäksi tuloksiin on voinut vaikuttaa se, miten olen tulkinut vastauksia. Olen kuitenkin pyrkinyt pitämään vastaukset muuttumattomina lisäämättä omia päätelmiäni niihin. Omat ajatukseni olen kirjannut erilleen varsinaisista tutkimuksen tuloksista.

Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen *reliabelius* kertoo tutkimustulosten toistettavuudesta. Jos vanhemmat vastaisivat nyt myöhemmin samaan kyselyyn, voisivat tulokset vaihdella jonkin verran ensimmäisellä kerralla saaduista tuloksista. Aiheena uni- ja liikuntatottumukset ovat sellaisia, että niissä tapahtuu muutoksia. Lasten liikuntaharrastukset voivat vaihtua ja unen määrään sekä päiväuniin voi tulla muutoksia. Siksi tämän tutkimuksen reliabeliuden mittaamisella ei ole niin suurta merkitystä kuin esimerkiksi validiuden mittaamisella. Tutkimuksen *validiuteen* eli kykyyn mitata sitä, mitä tarkoitetaan mitattavan, vaikuttaa tässä tapauksessa se, miten vastaajat tulkitsevat kysymyksiä. Esimerkiksi kyselyn viidennessä kysymyksessä kysymyksenasettelu on tulkinnanvarainen. Monet ovat vastanneet jompaankumpaan vaihtoehtoon eli joko siihen, mikä saa tai siihen, mikä ei saa heidän lastaan liikkumaan. Osa vastaajista vastasi kumpaankin vaihtoehtoon. Itse tahdoin selvittää, miksi vähän liikkuvat lapset eivät liiku ja toisaalta mikä saa liikunnalliset lapset liikkumaan.

Tutkimuksessa olen ottanut etiikan huomioon siten, että olen pyytänyt vanhempia palauttamaan vastauspaperit nimettöminä. Vaikka tämän tutkimuksen aihe ei ole kovin arkaluontoinen, halusin tarkastella tuloksia yleisellä tasolla. Vastaajien henkilöllisyyden tunnistamisella ei ollut mielestäni ratkaisevaa merkitystä tutkimuksenteon kannalta. Tutkimusraporttia olen pyrkinyt kirjoittamaan puolueettomasti. Olen kertonut sekä päiväkodin että vanhempien ajatuksista niitä muokkaamatta. Lisäksi olen kirjoittanut omia ajatuksiani ja päätelmiäni tekstin lomaan.

Tutkimuksen hyödynnettävyys

Tutkimustuloksia voidaan käyttää hyödyksi Satuportsan päiväkodissa. Henkilökunta saa tietoonsa lasten vanhempien arvokkaita mielipiteitä päiväkodin päiväuni- ja liikuntakäytännöistä. Tällöin he voivat käsitellä mahdollisia kehittämis ehdotuksia henkilökunnan kesken sekä yhdessä lasten vanhempien kanssa. Päiväkodin järjestämissä vanhempainilloissa on oiva

tilaisuus ottaa mahdolliset henkilökunnan ja vanhempien väliset ristiriitatilanteet esille. Päiväkodin henkilöstön tavoitteena on saavuttaa asioissa yhteisymmärrys siten, että vanhemmat ymmärtäisivät päiväkodin toimintatapoja ja henkilökunta kunnioittaisi vanhempien asiantuntijuutta. Tutkimustulokset antavat päiväkodin henkilökunnalle tietoa lasten liikkumis- ja nukkumistottumuksista päiväkotipäivän ulkopuolella. Jos esimerkiksi joku lapsista on erityisen väsynyt päiväkotipäivänä, voi syynä olla lapsen lyhyet yöunet. Mikäli lapsi on haluton osallistumaan päiväkodin liikuntatuokioihin, saattaa syy löytyä kodin liikuntatottumuksista. Tutkimus tehtiin toki nimettömänä eikä tällöin tuloksista käy ilmi yksittäisten lasten tapoja, vaan tuloksia voidaan tarkastella yleisellä tasolla.

Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia, miten liikuntapainotteisuudesta luopuminen on muuttanut Satuportsan päiväkodin toimintaa. Voitaisiin selvittää, onko muutos vaikuttanut liikunnan määrään päiväkodissa ja mitä mieltä lasten vanhemmat ovat muutoksesta. Myös lasten päiväuniasia jäi askarruttamaan mieltäni. Olisi mukavaa löytää tietoa tai tutkimuksia siitä, miksi päiväunet eivät olisi hyväksi lapselle. Tulevaisuudessa voisi tutkia päiväunien yhteyttä lapsen yöuniin tai sitä, miksi päiväkodissa nukutaan päiväunia. Tämän opinnäytetyöprosessin aikana mieltäni on askarruttanut myös liikunnan ja unen välinen yhteys. Tästä löysin tietoa valitettavan vähän. Sen lisäksi, että liikunta parantaa yöunta, olisi mukava tutkia, mitä muita yhteyksiä on unella ja liikunnalla.

Yhtenä parannusehdotuksena koulumaailmaan toivoisin lasten ja nuorten liikuntakasvatuksen lisäämistä opintoihin. Kuten Nuoren Suomen selvityksestä käy ilmi, esimerkiksi meidän sosionomien opinnoissa liikunnan osuus on harmittavan pieni (Nuori Suomi. a). Mitä suurempi vastuu liikuntakasvatuksesta jää päiväkodin ja koulun henkilökunnalle, sitä tärkeämpää olisi antaa työntekijöille riittävät valmiudet liikkumisen ylläpitämiselle.

LÄHTEET

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Helsingin Sanomat. 8.12.2010. A9. Viitattu 16.12.2010 Saatavilla myös <http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Yli+puolet+lapsista+ei+liiku+riitt%C3%A4v%C3%A4sti/1135262223845>

Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hyyppä, M. & Kronholm, E. 1998. Uni ja vire. Turku: Kansaneläkelaitos.

KvaliMOTV. Viitattu 12.1.2011 <http://www.fsd.uta.fi/metodologia/metodologia/kvali/index.html>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. a. Viitattu 20.9.2010
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni_ja_ravitsemus/uni/

Mannerheimin lastensuojeluliitto. b. Viitattu 20.9.2010
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni_ja_ravitsemus/uni/leikki-ikainen/

Matilainen, T. 2008. Lapsi elää rutiineista. Helppo ja hyvä arki. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.

Nuori Suomi a. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret -selvitystyö ja toimenpideohjelma. Viitattu 16.12.2010 http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/liselyt_raportti_net.pdf

Nuori Suomi b. Liikunnasta syrjäytyneiden ja syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten fyysinen aktivointi 2009-2010. Viitattu 16.12.2010
<http://www.nuorisuomi.fi/paatossymposium2010>

Partinen, M. & Huovinen, M. 2007. Terve uni. Helsinki: Werner Söderström Oy.

Puhakainen, J. 2001. Lapsen aika. Puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. Helsinki: LIKE

Saarenpää-Heikkilä, O. 2007. Miksi lapseni ei nuku? Unihäiriöt ja unen puute vauvasta murkuun. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Silius, K. 2005. Sisällönanalyysi. TTY/DMI/Hypermedialaboratorio. Viitattu 1.12.2010
http://matwww.ee.tut.fi/hmopetus/hmjatkosems04/liitteet/JOS_hypermedia_Silius150405.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö & Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino Oy. Saatavilla myös <http://pre20090115.stm.fi/pr1129182557550/passthru.pdf>

Suomen Liikunta ja Urheilu. Kansallinen liikuntatutkimus. Viitattu 16.12.2010
<http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatutkimus2/>

Suomen Liikunta ja Urheilu, Suomen kuntoliikuntaliitto, Nuori Suomi, Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, TNS Gallup, Opetusministeriö. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Viitattu 16.12.2010
http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/73718fab27186df049bc8052bf4341c6/1292843526/application/pdf/2548635/100422_liikuntatutkimus_2009-2010_lapset_ja_nuoret_net.pdf

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.-2. painos. Helsinki: Tammi.

Turun kaupunki & Sosiaalikeskus. 2005. Turun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma, Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Toinen tarkistettu painos 2005 sekä Turun kaupungin

varhaiskasvatuksen suunnittelun linjaukset ja ohjeistus varhaiskasvatuksen toteuttamiseen. Helsinki. Viitattu 4.11.2010 <http://www.turku.fi/Public/Default.aspx?contentid=28345>

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-KIRJAT.

Kysely vanhemmille

Hyvät vanhemmat!

Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Turun Ammattikorkeakoulusta ja suoritan viimeisen harjoitteluni täällä Satuportsan päiväkodissa, Tulihaltijoiden ryhmässä. Aikomuksenani on tehdä opinnäytetyönä tutkimus lasten liikkumisesta ja nukkumisesta sekä kartoittaa vanhempien mielipiteitä päiväkodin toimintatavoista. Tiedonkeruumenetelmänä käytän oheista kyselylomaketta. Jotta opinnäytetyöstäni tulisi riittävän laaja, olisi suotavaa, että saisin vastaukset kaikilta 12 lapsen vanhemmilta. Kartoituksesta on myös hyötyä päiväkodin henkilökunnalle. Tämän kyselyn alussa tuon esille tietoa varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista ja lasten unen tarpeesta. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja opinnäytetyössäni käsittelen vastauksia yleisellä tasolla.

Toivon, että palauttaisitte kyselyn minulle täytettynä viimeistään...

Suuret kiitokset jo etukäteen vastauksistanne!

- Mikaela Lehvonen

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

MÄÄRÄ

Lapsi tarvitsee joka päivä vähintään 2 tuntia reipasta liikuntaa.

LAATU

Lapsen tulee saada päivittäin harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä.

SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin.

YMPÄRISTÖ

Varhaiskasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä.

VÄLINEET

Päivähoidon toimipisteissä tulee olla lasten liikunnan perusvälineistö. Välineitä tulee olla riittävästi ja niiden tulee olla helposti lasten saatavilla myös omaehtoisen toiminnan aikana.

YHTEISTYÖ

Varhaiskasvatushenkilöstön tulee olla aktiivisessa ja vastavuoroisessa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa.

Liikunta on edellytys lapsen normaalille fyysiselle kasvuille ja kehitykselle. Lihasten säännöllinen ja jatkuva käyttäminen vaikuttavat lasten lihasten kasvuun ja lihasvoiman lisääntymiseen. Liikunta kuormittaa kehon eri osia ja vahvistaa sidekudoksia, jänteitä ja luukudosta. Hengästyttävä liikunta useita kertoja päivässä takaa lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittymisen. Lapsen motoristen taitojen kehittyminen vaatii mahdollisuutta harjoitella päivittäin liikkumista erilaisissa ympäristöissä eri välineillä.

Huomioitavaa 3-6 -vuotiaiden liikunnassa

Lapsen vanhempien tulisi huolehtia siitä, että lapsella on mahdollisuus joka päivä omaehtoiseen liikuntaan liikkumiseen innostavassa ympäristössä. Lapsen tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä. Liikunta voi koostua useista aktiivisista jaksoista päivän aikana. Liikkumisen tulee olla reipasta ja hengästyttävää.

Jo 3-vuotiaana lapsi alkaa ymmärtää sääntöjä, mutta vaatii kuitenkin aikuisen valvontaa leikeissä. 4-5-vuotiaat ovat erityisen kiinnostuneita rooli- ja mielikuvitusleikeistä. Toisten huomioimista on hyvä harjoitella ryhmäleikkien avulla.

[Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17: Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö, Nuori Suomi ry, Helsinki 2005]

Lapsen unen tarve

Leikki-ikäisen lapsen unen tarve on noin 10-13 tuntia vuorokaudessa ja se vaihtelee lapsikohtaisesti. Hyvä merkki riittävästä unen saannista on se, että lapsi on herätessään virkeä. Lapsen riittävä ja säännöllinen yöuni on tärkeää oppimisen, muistin, kasvun ja tunne-elämän kehityksen kannalta. Lapsi tarvitsee päivälepoa vähintään kouluikäiseksi saakka. Isommilla lapsilla pelkkä lepääminenkin antaa voimia. Riittävät ja oikeaan aikaan otetut päiväunet takaavat hyvät yöunet. Päiväunet edellyttävät säännöllistä päivärytmiä. Nukkumaan tulisi mennä aina samaan aikaan. Päiväunet olisi hyvä ajoittaa puolenpäivän ja kello kolmen välille. Jos päiväunet venyvät yli kolmen, on vaikeaa saada nukuttua yöllä. Nukkumaanmenon yhteyteen on hyvä luoda rutiineja, mikä helpottaa rauhoittumista. Selkeä päivärytmi, riittävä liikunta ja sopiva iltaruokailu edesauttavat nukkumista.

[Partinen Markku, Huovinen Maarit. Terve uni. Dark Oy. Vantaa. 2007. 168, Matilainen Tuulia. Lapsi elää rutiineista. Helppo ja hyvä arki. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä. 2008. 105-111, www.mll.fi/vanhempainnetti → tietokulma → uni ja ravitsemus → uni → leikki-ikäinen]

LIIKUNTA KOTONA

1. Mitä liikuntaa lapsenne harrastaa? (liikuntalajit)

2. Kuinka usein lapsenne harrastaa liikuntaa? Kuinka kauan kerralla?
Kuinka raskasta?

3. Mitä liikuntaa te (vanhemmat) harrastatte? Kuinka usein?

4. Miten ja kenen kanssa lapsenne harrastaa liikuntaa?

- ☐ perheen kesken
- ☐ sisarusten kanssa
- ☐ kavereiden kanssa
- ☐ urheiluseurassa
- ☐ ulkoleikeissä
- ☐ päiväkodissa
- ☐ kunnan liikuntapalveluissa (uimahalli ym.)
- ☐ yksin

5. Mikä saa lapsenne harrastamaan/olemaan harrastamatta liikuntaa?
(terveys, lapsen toiveet, vanhempien toiveet, ajan puute tms.)

6. Mitä hyötyä koette liikunnasta olevan lapsellenne?

7. Mitkä ovat lapsenne tuntemukset ennen liikuntasuoritusta ja sen jälkeen?

LIIKUNTA PÄIVÄKODISSA

8. Mitä hyvää päiväkotiliikunnassa on?

9. Miten liikuntakasvatusta voitaisiin kehittää Satuportsan päiväkodissa?

--

10. Mitkä ovat lapsenne toiveet päiväkotiliikunnalle?

NUKKUMINEN

11. Kuinka monta tuntia keskimäärin lapsenne nukkuu yössä? Onko tämä mielestänne riittävä määrä?

12. Millaista uni on laadultaan (sikeää/ pätkittäistä/ painajaisia)?

13. Nukkuuko lapsenne päiväunet kotona (viikonloppuisin/lomilla)?

Tulihaltijoiden ryhmässä päivittäinen lepoaika on noin tunnista kahteen tuntiin. Vaikka lapsi ei nuku, niin jokainen kuitenkin rauhoittuu.

14. Miten mielekkäänä olette kokeneet päiväkodin päiväuni-käytännön?

15.Ovatko päiväunet mielestänne lapsellenne tarpeellisia? (perustelut)

16.Kuinka helposti lapsenne nukahtaa/herää?

17.Mikä helpottaa lastanne nukahtamaan tai rauhoittumaan päiväunille?

18.Muuta

Kiitos vastauksestanne !

